

Профилактика нарушений осанки

Профилактика нарушений осанки

Физические упражнения - ведущее средство устранения нарушений осанки.

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Упражнения должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно усложняться с возрастом. В числе упражнений, способствующих закреплению правильной осанки, основными являются упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота. При выборе общеразвивающих упражнений предпочтение отдается упражнениям симметричного характера. С целью выравнивания сил мышечной тяги необходимо чаще применять упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячом, обручем. Для выпрямления позвоночника и правильного держания головы необходимы упражнения, во время которых ребенок одновременно вытягивает вверх руки и поднимает голову. Эти упражнения можно давать из исходного положения, лежа и с пособиями (палкой, веревкой, флажками). Взрослому необходимо следить, чтобы дети делали упражнения без напряжения, руки ребенка при поднимании вверх должны быть шире плеч, голова поднята. Для развития подвижности позвоночника рекомендуются наклоны туловища, повороты в сторону. Большое значение для профилактики нарушений осанки имеют упражнения в равновесии, так как они требуют удержания позвоночника в прямом положении при любой возможной позе и движении. Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует помнить, что спортивная нагрузка не должна превышать возможностей детского организма, необходимо чередовать ее с отдыхом, сочетая его с выполнением дыхательных упражнений, упражнений на расслабление. Закреплению навыка правильной осанки способствуют упражнения у стенки, лежа на полу, сидя, когда взрослый фиксирует внимание детей на правильном положении тела. Это же рекомендуется выполнять во время ходьбы, бега, при проведении подвижных игр с правилами.

Внимание! Дети с выраженными нарушениями осанки нуждаются в дополнительных занятиях по лечебной физической культуре (ЛФК).

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

1. И. п.: стоя, руки вдоль туловища; правильная осанка обеспечивается за счет касания стены или гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.
2. И. п.: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.
3. И. п.: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «пополоскать белье»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.
4. И. п.: то же, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене и не отрывая таза, плеч, головы от стены.
5. И. п.: лежа на спине. Голова, туловище, ноги образуют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в и. п.
6. И. п.: лежа на спине. В правильном положении прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.
7. Ходьба с мешочком на голове с одновременными различными движениями: в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. д.

Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем для детей среднего дошкольного возраста (4—5 лет), имеющих нарушения осанки

«Обруч вверх» И. п.: ноги врозь, обруч вниз. 1 - обруч вверх, посмотреть; 2 — к плечам; 3 — вверх; 4 — и. п., сказать «вниз». Следить за перемещением обруча. Повторить 4—5 раз.

«Из руки в руку» И. п.: ноги слегка расставить, обруч вниз в правой руке. 1 — обруч через сторону вверх, передать в другую руку; 3—4 — и. п. Следить за перемещением обруча. То же, обруч в левой руке. Повторить по 2—3 раза каждой рукой.

«Поверни обруч», и. п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2 - поворот вправо, повернуть и обруч; 3-4 - и. п. То же влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.

«Посмотри в окошко». И. п.: ноги врозь, обруч перед грудью. 1 - 2 - одновременно наклон вперед и обруч вперед - выдох; 3-4 - и. п. Повторить 4-5 раз.

«Положи и возьми». И. п.: ноги слегка расставить, обруч вверх. 1 — присесть, положить обруч; 2 — выпрямиться, руки за спину; 3 — присесть, взять обруч; 4 — и. п. Повторить 4—5 раз.

«Весело шагай». И. п.: стоя серединой стопы на обруче, руки на пояс. Приставным шагом двигаться по обручу два полных круга вправо. То же влево. Повторить 2—3 раза.

«Глубоко дыши». И. п.: ноги слегка расставить, обруч у плеч, хват с боков. 1 — обруч вверх, вдох; 2 — и. п. — выдох. Повторить 3—4 раза. Темп выполнения упражнения медленный.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для детей старшего дошкольного возраста (5—7 лет), имеющих нарушения осанки

И. п.: о. с. - палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — вверх, 3 — вперед; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.
И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1 — 3 — плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 — и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча.
Дыхание произвольное. Повторить 3—5 раз.
И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — 2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3-4 - и. п. Повторить 6—8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперед.
И. п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 - поднять палку вверх; 4 - и. п. То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
И. п.; стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 — поворот корпуса вправо, одновременно руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
И. п.: лежа на животе, палка в прямых руках. 1 — 2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 - и. п. Ноги от пола не отрывать. Повторить 6—8 раз.
И. п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упор сзади. 1 - 4 - ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4-6 раз.
И. п.: о. с. — палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — и. п. — выдох. Повторить 6—8 раз.

Дыхательные упражнения при нарушениях осанки

Положительный эффект при нарушениях осанки дают дыхательные упражнения. Они оказывают общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, способствуют развитию разных групп мышц. Наиболее часто с этой целью используются динамические дыхательные упражнения (с движением туловища, рук и ног), а также дыхательные упражнения с произнесением звуков (звуковая гимнастика).

Упражнения дыхательной гимнастики

«Ветер дует». И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс - вдох. 1 - 4 - согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить звук «у-у-у», принять и. п. Повторить 6—8 раз.
«Гуси шипят». И. п.: стоя, ноги параллельно, руки вниз — вдох. 1 — 2 — наклон вперед, голова прямо, руки отвести назад, выдыхая, произносить звук «ш-ш-ш»; 3 - и. п. Повторить 6—8 раз.
«Насос». И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз - вдох. 1 - 2 - наклон вправо, скользя как можно ниже правой рукой вдоль туловища, левая — до подмышки, голова и туловище прямо, выдыхая, произносить звук «с-с-с»; 3-4-и.п., вдох. То же влево. Повторить 4—6 раз.
«Каша кипит». И. п.: сидя на стуле, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «ш-ш-ш». Повторить 4-6 раз.
«Петух». И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.
«Ежик». И. п.: сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленно выдыхая, произносить звук «ф-ф-ф». Выпрямить ноги — вдох. Повторить 4—5 раз.